

Управление образования администрации г. Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО СДЮТЭ
Т.В. Антипова

Программа принята к реализации
педагогическим советом
МАУДО «Станция детского и юношеского
туризма и экскурсий (юных туристов)»
Протокол № 1 от 02. 09. 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско - краеведческой направленности
«Эверест-56. Азбука туризма»**

Контингент учащихся:
учащиеся 8 -10 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
А.В.Бондаренко,
педагог дополнительного
МАУДО СДЮТЭ
(юных туристов)

г. Оренбург, 2020



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа «Эверест-56. Азбука туризма»

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
	1.1.Пояснительная записка:.....	3
	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
	Актуальность программы	3
	Отличительные особенности программы.....	4
	Адресат программы.....	4
	Объем программы.....	4
	Срок освоения программы.....	4
	Формы обучения и виды занятий по программе.....	5
	Режим занятий.....	6
	1. 2. Цель и задачи программы.....	6
	1.3.Содержание программы.....	7
	Учебный план 1-го года обучения	7
	Учебный план 2-го года обучения	8
	Содержание учебно-тематического плана:.....	10
	Содержание программы 1-го года обучения	10
	Содержание программы 2-го года обучения	14
	1.4.Планируемые результаты.....	19
2.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	21
	2.1.Календарный учебный график.....	21
	2.2. Условия реализации программы.....	27
	2.3. Формы аттестации/контроля.....	29
	2.4. Оценочные материалы.....	30
	2.5. Методические материалы.....	33
3.	Список литературы	36
4.	Приложение	38



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эверест-56. Азбука туризма», реализуемая муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» составлена в соответствии с:

- федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- на основе типовой программы «Туризм в начальной школе», автора Гордеевой М.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эверест-56. Азбука туризма» имеет туристско-краеведческую и социально-гуманитарную **направленность**. Нацелена на развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни. Обеспечивает социальную адаптацию и помогает раскрыть дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития обучающихся, привить им любовь к родному краю, умение трудиться, организовывать быт в условиях природной среды.

Программа «Эверест-56. Азбука туризма» реализуется на начальном уровне как первый этап туристской подготовки учащихся младшего школьного возраста. Обучающиеся, освоившие программу начального уровня, продолжают занятия на втором, а затем и третьем этапе по программам «Эверест-56. Базовый уровень» и «Эверест-56. Профи», реализуемых на продвинутом уровне.

Актуальность программы «Эверест-56. Азбука туризма» обусловлена тем, что спортивный туризм имеет большое прикладное значение и навыки, которые обучающиеся получают во время обучения, применяют на протяжении всей повседневной жизни.

Актуальность проблемы физического развития и сохранения здоровья детей сегодня как никогда остра. Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе.

Среди основных направлений государственной программы Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013–2020 годы и Федеральной программы развития системы образования обозначены поддержка и развитие разнообразных форм оздоровительной работы в учреждениях различных типов и видов. Учёные пришли к единому мнению, что в недопущении болезни, в удержании и преумножении здоровья решающая роль принадлежит не медицине и не системе здравоохранения, а тем



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

социальным институтам, которые определяют условия и образ жизни ребёнка, - семье, школе и учреждениям дополнительного образования.

Наиболее эффективной формой организации оздоровления детей и подростков является туризм. Туризм предполагает сильную физическую нагрузку учащихся, пребывание на свежем воздухе, что обязательно влечёт за собой физическое развитие детей и укрепление их здоровья. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно детям, которые родились и растут в городской среде. Значительную часть времени они проводят в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов такие прогулки вряд ли можно считать полезными. Походы с обучающимися, туристские соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряжённую учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведённые на свежем воздухе, дают ребятам заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъёмом и хорошим настроением. Привлечение учащихся к туристской, краеведческой деятельности позволяет сделать детей заинтересованными участниками образовательного процесса, субъектами воспитания. Школьный туризм, становится значимым фактором воспитания, способствует перенесению основного акцента в образовательном процессе с восприятия и созерцания на созидание и саморазвитие школьника.

Отличительные особенности. Потребность в написании данной программы возникла в связи с тем, что образовательная программа «Спортивный туризм» (автор Бондаренко А.В.) предназначена для обучающихся, более старшего возраста (11-16 лет). Она направлена на достижение спортивных результатов, что не позволяет вовлечь детей младшего возраста для занятий спортивным туризмом из-за сложности программы. Для детей младшего возраста предлагается реализация в игровой форме развивающей программы «Азбука туризма».

Во-вторых, программа содержит модуль «Клубный день» - включающий системно организованные познавательные, организационные и культурно-досуговые мероприятия, проводимые со всем составом спортивно-туристского клуба «Эверест56». Кроме основного детского контингента в данных мероприятиях принимают участие старшие воспитанники клуба, выпускники прошлых лет, родители учащихся, представители городского спасотряда МЧС и др.

Адресат программы. Используя свой опыт и знания, предложенная программа позволит обучать детей основам спортивного туризма с самого юного возраста (8-10 лет). Группа учащихся формируется на постоянной основе, независимо от пола из учащихся начальной школы 8 – 9 лет. Состав группы не менее 15 человек. Принимаются все желающие без предварительного тестирования и требований к уровню подготовки. Заключается договор с учреждением и родителями обучающихся желающих посещать занятия сроком на весь период обучения. Учреждение по договору обязуется предоставить спортивный зал для практических занятий и класс для теоретических занятий. В выходные дни занятия проводятся на местности.

Объём программы.

Программа рассчитана на 144 часа (72 часа в год), из расчета 2 часа в неделю на одну группу.

Срок освоения программы – 2 учебных года (144 часа).

Формы обучения и особенности организации образовательного процесса определяются содержанием программы. Занятия проводятся на русском языке в очной форме. При реализации программы также могут использоваться и дистанционные образовательные технологии, электронное обучение (приказ Министерства



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

образования и науки РФ от 23 августа 2017г. №816), с учетом корректировки календарных учебных графиков.

Формами в организации и проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы является групповые занятия в классе, в спортивном зале, на стадионе, полигоне и в лесу. Игровая форма обучения является основной. Большое значение придается развитию физических качеств учащихся. Используется дифференцированный подход к распределению нагрузки на занятиях. Экскурсии и походная практика как одна из форм обучения используется для привития бережного отношения к природе и изучению родного края.

В ходе проведения занятий используются следующие методы:

Словесные методы:

- рассказ;
- беседа;
- работа с книгой;
- игра;
- лекция;
- объяснительно-иллюстрированный;
- частично поисковый;
- исследовательский;

Наглядные методы:

- просмотр фотографий;
- видеofilьмов;
- схем, плакатов;
- рисунков, макетов.

В работе объединения совместно с обучающимися могут участвовать их родители (законные представители).

Режим занятий.

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	1 час	2 раза	2 часа	72
2 год обучения	1 час	2 раза	2 часа	72

Количество часов занятий в год:

- проведение практического занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте - до 4 часов;
 - участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию - 6 часов;
 - модуль «Клубный день» - 9 часов;
 - проведение одного дня похода, загородной экскурсии – 6 часов;
- Одно теоретическое занятие должно длиться 45 минут.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся младших классов, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-краеведческой деятельности с элементами спортивного ориентирования.

Задачи программы:

Личностные:

- воспитание у обучающихся
 - бережного отношения к природе;
 - ответственности за свои поступки и грамотного поведения в природе и обществе;

формирование

- межличностных дружеских отношений;
- ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- мотивации к занятиям туристско-краеведческой деятельностью.

Метапредметные:

- развитие у обучающихся
 - физических качеств, необходимых в повседневной жизни;
 - когнитивных качеств личности: любознательность, эрудированность, пытливость, проницательность.
 - наблюдения и внимания.
- создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Образовательные:

- обучение
 - туристско-краеведческим и экологическим навыкам;
 - основным правилам техники безопасности в городе, в лесу;
- формирование
 - умений работать в спортивном зале, на скалодроме, с веревками, системами, компасом и картой;
 - системы знаний по основам туризма, краеведения, физической культуры, ориентирования.



1.3. Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

№	Наименование тем, разделов	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	1	1	-	Опрос
1	Раздел 1. Основы туристской подготовки.	17	11	6	Тестирование
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма.	1	1	-	Опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение.	2	1	1	Опрос
1.3	Организация туристского быта. Биваки.	2	1	1	Опрос
1.4	Костры. Типы и виды костров.	2	1	1	Опрос
1.5	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.6	Питание в туристском походе.	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.7	Подготовка к походу, путешествию.	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.8	Туристские должности в группе.	1	1	-	Опрос
1.9	Правила движения в походе.	1	1	-	Опрос
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	2	2	-	Опрос
2	Раздел 2. Топография и ориентирование.	8	5	3	Тестирование
2.1	Понятие о карте.	1	1	-	Опрос, наблюдение
2.2	Условные знаки.	1	1	-	Опрос
2.3	Измерение расстояний	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.4	Компас.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.5	Ориентирование по местным предметам.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3	Раздел 3. Краеведение.	8	2	6	Тестирование



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

					ие
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	1	1	-	Опрос
3.2	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	1	1	-	Опрос
3.3	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	2	-	2	Опрос
3.4	Пешеходные экскурсии	4	-	4	Наблюдение
4	Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	4	2	Тестирование
4.1	Личная гигиена туриста.	1	1	-	Опрос
4.2	Походная аптечка.	1	1	-	Опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	Опрос, наблюдение
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	Опрос, наблюдение
5	Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.	9	3	6	Тестирование
5.1	Краткие сведения о строении организма человека.	1	1	-	Опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	2	2	-	Опрос
5.3	Общая физическая подготовка.	6	-	6	наблюдение
6	Аттестация	2	-	2	
7	Клубный день	9	-	9	
8	Туристские походы	6	-	6	
9	Турниры и соревнования	6	-	6	
	ИТОГО:	72			

Учебный план 2-го года обучения

№	Наименование тем, разделов	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой 2 г.о.	1	1	-	Опрос
1	Раздел 1. Основы туристской подготовки.	13	9	4	Тестирование
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма.	1	1	-	Опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение.	1	1	-	Опрос
1.3	Организация туристского быта. Биваки.	1	1	-	Опрос



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа «Эверест-56. Азбука туризма»

1.4	Костры. Типы и виды костров.	2	1	1	Опрос
1.5	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	2	1	1	Опрос, наблюдени е
1.6	Питание в туристском походе.	2	1	1	Опрос, наблюдени е
1.7	Подготовка к походу, путешествию.	2	1	1	Опрос, наблюдени е
1.8	Туристские должности в группе.	1	1	-	Опрос
1.9	Правила движения в походе.	1	1	-	Опрос
2	Раздел 2. Топография и ориентирование.	8	5	3	Тестирован ие
2.1	Понятие о карте.	1	1	-	Опрос, наблюдени е
2.2	Условные знаки.	1	1	-	Опрос
2.3	Измерение расстояний	2	1	1	Опрос, наблюдени е
2.4	Компас.	2	1	1	Опрос, наблюдени е
2.5	Ориентирование по местным предметам.	2	1	1	Опрос, наблюдени е
3	Раздел 3. Краеведение.	8	2	6	Тестирован ие
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	1	1	-	Опрос
3.2	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	1	1	-	Опрос
3.3	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	2	-	2	Опрос
3.4	Пешеходные экскурсии	4	-	4	Наблюдени е
4	Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	8	4	4	Тестирован ие
4.1	Личная гигиена туриста.	2	1	1	Опрос
4.2	Походная аптечка.	2	1	1	Опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	Опрос, наблюдени е
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	Опрос, наблюдени е
5	Раздел 5. Общая и специальная физическая	11	2	9	Тестирован



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

	подготовка.				ие
5.1	Краткие сведения о строении организма человека.	1	1	-	Опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	1	1	-	Опрос
5.3	Общая физическая подготовка.	6	-	6	наблюдени е
5.4	Специальная физическая подготовка.	3	-	3	
6	Аттестация	2	-	2	
7	Клубный день	9	-	9	
8	Туристские походы	6	-	6	
9	Турниры и соревнования	6	-	6	
	ИТОГО:	72			

Содержание учебно-тематического плана

Содержание учебного плана 1 года обучения.

Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Раздел 1. Основы туристской подготовки.

Тема 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма.

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Практика. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за ним.

Тема 1.3. Организация туристского быта.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Тема 1.3. Организация туристского быта.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря:



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

Тема 1.4. Костры. Типы костров.

Теория. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Практика. Сооружение и разведение костра.

Тема 1.5. Узлы. Виды узлов. Способы вязки.

Теория. Ознакомление с видами узлов и их применением.

Практика. Вязка узлов.

Тема 1.6. Питание в туристском походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе.

Практика. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.7. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Практика. Разработка маршрута.

Тема 1.8. Туристские должности в группе.

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к руководителю группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д.

Тема 1.9. Правила движения в походе.

Теория. Инструктаж по безопасности. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий.

Тема 1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

Тема 2.1. Понятие о карте.

Теория. Инструктаж по безопасности. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты.

Тема 2.2. Условные знаки.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф.

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Тема 2.4. Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

Тема 2.5. Компас.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Тема 2.6. Ориентирование по местным предметам.

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Раздел 3. Краеведение.

Тема 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития.

Тема 3.2. Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.

Теория. Инструктаж по безопасности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

Тема 3.3. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.

Практика. Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Тема 3.4 Пешеходные экскурсии.

Практика. Пешеходные экскурсии по г. Оренбургу.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 4.1. Личная гигиена туриста.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 4.2. Походная аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 5.1. Краткие сведения о строении организма человека.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия.

Тема 5.3. Общая физическая подготовка.

Практика. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

Тема 6. Аттестация.

Тема 7. «КЛУБНЫЙ ДЕНЬ».

Практика. Раз в месяц организуются воспитательные мероприятия со всем составом СТК «Эверест 56». Помимо мероприятий, посвященных традиционным праздникам, таким «Всемирный день туризма», «Международный женский день», «День защитника Отечества» и т. п., так же проводятся «День именинника» - поздравление всех именинников сезона (времени года); совместное тематическое празднование Нового Года в туристской тематике; выходы на природу всем клубом; общие собрания для обсуждения ближайших соревнований, постановка целей, обсуждение насущных вопросов, а так же передача опыта старших воспитанников младшим (старшие воспитанники отвечают на вопросы младших); культурно-развлекательные мероприятия – походы в театр, в кино, на каток и т. п.; обязательный сбор после проведенного похода - обсуждение результатов и впечатлений, рефлексия, обмен фотоматериалами, уборка снаряжения и инвентаря.

Тема 8. Туристские походы. Программа предусматривает однодневные походы, во время которых обучающиеся применяют теоретические знания и отрабатывают навыки, полученные во время занятий.

Тема 9. Турниры и соревнования. Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Участие в турнирах детских объединений.

Содержание учебного плана 2 года обучения.

Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Задачи и план работы на год. Техника безопасности при занятиях в классе, спортивном зале, на прогулке.

Раздел 1. Основы туристской подготовки.

Тема 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение.

Теория. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Работа со снаряжением, уход за ним.

Тема 1.3. Организация туристского быта.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

Теория. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Тема 1.3. Организация туристского быта.

Теория. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

Тема 1.4. Костры. Типы костров.

Теория. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Практика. Сооружение и разведение костра.

Тема 1.5. Узлы. Виды узлов. Способы вязки.

Теория. Ознакомление с видами узлов и их применением.

Практика. Вязка узлов.

Тема 1.6. Питание в туристском походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика. Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.7. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню, список продуктов. Оформление маршрутной документации. Распределение обязанностей. Разработка маршрута движения в соответствии с краеведческой информацией. Правильное движение группы на маршруте.

Практика. Разработка маршрута.

Тема 1.8. Туристские должности в группе.

Теория. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 1.9. Правила движения в походе.

Теория. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Тема 1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

Тема 2.1. Понятие о карте.

Теория. Инструктаж по безопасности. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. Копирование на кальку участка топографической карты.

Тема 2.2. Условные знаки.

Теория. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщённые, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Теория. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Тема 2.4. Измерение расстояний.

Теория. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Тема 2.5. Компас.

Теория. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Тема 2.6. Ориентирование по местным предметам.

Теория. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Раздел 3. Краеведение.

Тема 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Теория. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

Тема 3.2. Туристские возможности края. Обзор краеведческих

объектов, музеев.

Теория. Инструктаж по безопасности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Тема 3.3. *Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.*

Практика. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы. Волонтерство в архивах, музеях, библиотеках, субботники.

Тема 3.4 *Пешеходные экскурсии.*

Практика. Пешеходные экскурсии по г. Оренбургу.

Раздел 4. *Основы гигиены и первая доврачебная помощь.*

Тема 4.1. *Личная гигиена туриста.*

Теория. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Изучение основ здорового образа жизни.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Изучение основ здорового образа жизни.

Тема 4.2. *Походная аптечка.*

Теория. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

Тема 4.3. *Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.*

Теория. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Тема 4.4. *Приемы транспортировки пострадавшего.*

Теория. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. *Общая и специальная физическая подготовка.*



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

Тема 5.1. Краткие сведения о строении организма человека.

Теория. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.

Теория. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Тема 5.3. Общая физическая подготовка.

Практика. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

Тема 5.4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на скалодроме, веревочном городке, прохождении лабиринта.

Тема 6. Аттестация.

Тема 7. «КЛУБНЫЙ ДЕНЬ».

Практика. Раз в месяц организуются воспитательные мероприятия со всем составом СТК «Эверест 56». Помимо мероприятий, посвященных традиционным праздникам, таким «Всемирный день туризма», «Международный женский день», «День защитника Отечества» и т. п., так же проводятся «День именинника» - поздравление всех именинников сезона (времени года); совместное тематическое празднование Нового Года в туристской тематике; выходы на природу всем клубом; общие собрания для обсуждения ближайших соревнований, постановка целей, обсуждение насущных вопросов, а так же передача опыта старших воспитанников младшим (старшие воспитанники отвечают на вопросы младших); культурно-развлекательные мероприятия – походы в театр, в кино, на каток и т. п.; обязательный сбор после проведенного похода - обсуждение результатов и впечатлений, рефлексия, обмен фотоматериалами, уборка снаряжения и инвентаря.

Тема 8. Туристские походы. Программа предусматривает однодневные походы, во время которых обучающиеся применяют теоретические знания и отрабатывают навыки, полученные во время занятий.

Тема 9. Турниры и соревнования. Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Участие в турнирах детских объединений.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

1.4. Планируемые результаты.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе занятий по программе

К концу **первого года** обучения дети будут:

знать:

- нормативные документы по туризму. правила организации ночлегов в экстремальной ситуации;
- режим и особенности питания в многодневном походе;
- локальные естественные препятствия в походах;
- особенности ориентирования в сложном походе;
- факторы, влияющие на безопасность группы в походе. действия в аварийных (нештатных) ситуациях;
- приемы по оказанию первой помощи при травмах. способы транспортировки пострадавшего;
- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках;
- оборудование технических этапов дистанции.

уметь:

- организовать ночлег и приготовить пищу в непогоду;
- преодолеть естественные препятствия с использованием специального снаряжения;
- ориентироваться на местности при помощи компаса и карты в сложных условиях и проложить маршрут на карте;
- оказать первую помощь пострадавшему, изготовить средства для переноски пострадавшего;
- выполнять и составлять комплекс различных физических упражнений;
- преодолевать препятствия, необходимые для участия в соревнованиях по туризму.

К концу **второго года** обучения дети будут:

знать:

- требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию;
- основные должности (роли) и их функции;
- тактику движения на маршруте в экстремальных ситуациях. интервалы нагрузки и отдыха;
- планирование режима дня в туристском походе;
- правила приготовления пищи в экстремальных условиях;
- основные технико-тактические приемы ориентирования на местности;
- действия в случае потери ориентировки;
- признаки заболеваний и травм. виды оказания первой помощи.
- способы транспортировки пострадавшего;
- алгоритм действий туриста в аварийной ситуации;
- технические этапы дистанций соревнований.

уметь:

- приготовить пищу в экстремальных условиях;
- изготовить и отремонтировать личное и групповое снаряжение;
- составить подробный план–график похода;
- составить план режима дня в туристском походе;
- разработать маршрут туристского похода на карте с подробным описанием ориентиров;
- определять формы земной поверхности на карте;
- определять экологическую обстановку по маршруту туристской группы;



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

- оказать первую помощь пострадавшему, изготовить средства для переноски пострадавшего;
- составить алгоритм действий туриста в аварийной ситуации;
- выполнять и составлять комплекс различных физических упражнений;
- преодолевать препятствия, необходимые для участия в соревнованиях по туризму.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у учащихся в результате занятий по программе:

1. Здоровьесберегающие компетенции — умение переключаться с одного вида деятельности на другой, умение радоваться результатам, как своего труда, так и результатам сверстников, удивляться новому (проявление эмоций);
2. Учебно-познавательные компетенции – умение применять полученные знания, организовывать свое рабочее место, умение ориентироваться в новой нестандартной ситуации, понимать инструкции и алгоритмы действия, планирования, умение доводить дело до конца, самостоятельно принимать решение;
3. Информационные компетенции – умение получать информацию, используя различные источники (ТВ, ИКТ, дополнительная литература), умение задавать вопросы, искать на них ответы, умение оценивать и сравнивать;
4. Социально-коммуникативные компетенции – умение выслушать другого человека (сверстника, взрослого), рассказывать о нем, понимать его эмоциональное состояние, вести диалог, умение спокойно отстаивать свое мнение, соотносить свои желания с интересами других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы:

Личностные результаты:

- приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям туристско-краеведческой направленности;
- воспитают в себе волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
- сформируют потребности в здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты:

- будут социально адаптированы через туристскую деятельность;
- приобретут и разовьют физические и морально-волевые качества;
- будут осознанно относиться к своему здоровью, разовьют функциональные возможности организма.

Предметные результаты:

- овладеют навыками безопасного поведения в условиях автономного существования, необходимых для участия в походах 1-3 степени сложности;
- овладеют навыками преодоления препятствий, необходимых для участия в соревнованиях по туризму;
- овладеют основами психологической подготовки.



2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эверест-56. Азбука туризма»

Педагог: Бондаренко Александр Владимирович

Год обучения	Начало и окончание учебного года	Количество учебных дней в неделю	Продолжительность каникул	Количество учебных недель
1 год	15.09.2020г. по 31.05.2021г.	2 дня по 1 час	Осенние с 26.10.20 по 04.11.20 Зимние с 30.12.20 по 10.01.21 Весенние с 22.03.21 по 28.03.21 Летние с 01.06.21 по 31.08.21 (реализация краткосрочных программ в условиях летнего профильного лагеря)	36

Во время каникул объединение работает по расписанию и в соответствии с планом мероприятий учреждения дополнительного образования.

№	Дата проведения		Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	месяц	число						
1	сентябрь	2	по расписанию	лекция	1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	Учебный кабинет	Обсуждение
2	сентябрь	7	по расписанию	лекция	1	Туристские путешествия. История развития туризма.	Учебный кабинет	Опрос
3	сентябрь	9	по расписанию	лекция	1	Личное и групповое снаряжение.	Учебный кабинет	Опрос



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

4	сентябрь	14	по расписанию	лекция	1	Краткие сведения о строении организма человека.	Учебный кабинет	Беседа
5	сентябрь	16	по расписанию	практическое занятие	1	Личное и групповое снаряжение.	Стадион	Игра
6	сентябрь	21	по расписанию	лекция	1	Организация туристского быта. Биваки.	Учебный кабинет	Тестирование
7	сентябрь	23	по расписанию	практическое занятие	1	Организация туристского быта. Биваки.	Стадион	Игра
8	сентябрь	28	по расписанию	беседа, игра	1	«Клубный день». «Всемирный день туризма».	Стадион	Игра
9	сентябрь	30	по расписанию	лекция	1	Костры. Типы и виды костров.	Учебный кабинет	Беседа
10	октябрь	5	по расписанию	практическое занятие	1	Костры. Типы и виды костров.	Стадион	Выполнение упражнений
11	октябрь	7	по расписанию	лекция	1	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	Учебный кабинет	Наблюдение
12	октябрь	12	по расписанию	презентация	1	Врачебный контроль, самоконтроль.	Учебный кабинет	Опрос
13	октябрь	14	по расписанию	практическое занятие	1	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	Стадион	Выполнение упражнений
14	октябрь	19	по расписанию	соревнование	1	Соревнования по вязке узлов.	МАУДО «СДЮТЭ»	Соревнование
15	октябрь	21	по расписанию	лекция	1	Питание в туристском походе.	Учебный кабинет	Опрос
16	октябрь	26	по расписанию	посещение театра	1	«Клубный день». «День театра».	драм. театр	Беседа, наблюдение
17	октябрь	28	по расписанию	лекция	1	Питание в туристском походе.	Учебный кабинет	Опрос
18	ноябрь	2	по расписанию	дискуссия	1	Предупреждение травм на тренировках.	Учебный кабинет	Беседа
19	ноябрь	4	по расписанию	лекция	1	Подготовка к походу, путешествию.	Учебный кабинет	Опрос



20	ноябрь	9	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня.	Зауральная роцца	Наблюдение
21	ноябрь	11	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня.	Зауральная роцца	Наблюдение
22	ноябрь	16	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня.	Зауральная роцца	Наблюдение
23	ноябрь	18	по расписанию	лекция	1	Туристские должности в группе.	Учебный кабинет	Опрос
24	ноябрь	23	по расписанию	праздник	1	«Клубный день». Поздравление осенних именинников.	Стадион	Игра
25	ноябрь	25	по расписанию	лекция	1	Правила движения в походе.	Учебный кабинет	Опрос
26	ноябрь	30	по расписанию	лекция	1	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	Учебный кабинет	Беседа
27	декабрь	2	по расписанию	лекция	1	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	Учебный кабинет	Наблюдение
28	декабрь	7	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка	Стадион	Выполнение упражнений
29	декабрь	9	по расписанию	лекция	1	Понятие о карте.	Учебный кабинет	Опрос
30	декабрь	14	по расписанию	лекция	1	Условные знаки.	Учебный кабинет	Беседа
31	декабрь	16	по расписанию	контрольное занятие	1	Аттестация.	Учебный кабинет	Тестирование
32	декабрь	21	по расписанию	праздник	1	«Клубный день». «Новый год»	Спортзал	Наблюдение
33	декабрь	23	по расписанию	лекция	1	Измерение расстояний.	Учебный кабинет	Беседа
34	декабрь	28	по расписанию	практическое занятие	1	Измерение расстояний.	Спортзал	Выполнение упражнений
35	декабрь	30	по расписанию	соревнование	1	Конкурс «Таинственные знаки».	Спортзал	Соревнование



36	январь	11	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Выполнение упражнений
37	январь	13	по расписанию	лекция	1	Компас.	Учебный кабинет	Наблюдение
38	январь	18	по расписанию	практическое занятие	1	Компас.	Спортзал	Выполнение упражнений
39	январь	20	по расписанию	лекция	1	Ориентирование по местным предметам.	Учебный кабинет	Опрос
40	январь	25	по расписанию	акция	1	«Клубный день». Катание на коньках.	Микрорайон	Наблюдение
41	январь	27	по расписанию	практическое занятие	1	Ориентирование по местным предметам.	Спортзал	Выполнение упражнений
42	февраль	1	по расписанию	соревнование	1	Соревнование по ориентированию.	СДЮТЭ	Соревнование
43	февраль	3	по расписанию	лекция	1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Учебный кабинет	Опрос
44	февраль	8	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Выполнение упражнений
45	февраль	10	по расписанию	лекция	1	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	Учебный кабинет	Опрос
46	февраль	15	по расписанию	дискуссия	1	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	Спортзал	Беседа
47	февраль	17	по расписанию	практическое занятие	1	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	Микрорайон	Выполнение заданий
48	февраль	22	по расписанию	игра, праздник	1	«Клубный день». «День защитников Отечества».	Спортзал	Наблюдение
49	февраль	24	по расписанию	экскурсия	1	Пешеходные экскурсии.	СДЮТЭ	Наблюдение
50	март	1	по расписанию	экскурсия	1	Пешеходные экскурсии.	Краеведческий музей	Наблюдение
51	март	3	по расписанию	экскурсия	1	Пешеходные экскурсии.	Театр музкомедии	Наблюдение



52	март	10	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Выполнение упражнений
53	март	15	по расписанию	экскурсия	1	Пешеходные экскурсии.	Национальная деревня	Наблюдение
54	март	17	по расписанию	лекция	1	Личная гигиена туриста.	Учебный кабинет	Опрос
55	март	22	по расписанию	лекция	1	Походная аптечка.	Учебный кабинет	Тестирование
56	март	24	по расписанию	игра, праздник	1	«Клубный день». «Международный женский день».	СОШ №18	Беседа
57	март	29	по расписанию	лекция	1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Учебный кабинет	Опрос
58	март	31	по расписанию	практическое занятие	1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	СОШ №18	Выполнение упражнений
59	апрель	5	по расписанию	соревнование	1	Конкурс «Лучший спасатель»	СДЮТЭ	Соревнование
60	апрель	7	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка.	Стадион	Выполнение упражнений
61	апрель	12	по расписанию	лекция	1	Приемы транспортировки пострадавшего.	Учебный кабинет	Беседа
62	апрель	14	по расписанию	практическое занятие	1	Приемы транспортировки пострадавшего.	Стадион	Выполнение упражнений
63	апрель	19	по расписанию	соревнование	1	Соревнование по транспортировке пострадавшего	СДЮТЭ	Соревнование
64	апрель	21	по расписанию	поход в кино	1	«Клубный день»	МООЛ «Армада»	Наблюдение, беседа
65	апрель	26	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня	ДООЛ «Чайка»	Наблюдение
66	апрель	28	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня	ДООЛ «Чайка»	Наблюдение
67	май	5	по расписанию	туристский поход	1	Поход выходного дня	ДООЛ «Чайка»	Наблюдение



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

68	май	10	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка	ДООЛ «Чайка»	Выполнение упражнений
69	май	12	по расписанию	соревнование	1	Соревнования «Лучший турист»	Стадион	Соревнование
70	май	17	по расписанию	соревнование	1	Соревнования «Лучший турист»	Стадион	Соревнование
71	май	19	по расписанию	контрольное занятие	1	Аттестация	Учебный кабинет	Тестирование
72	май	24	по расписанию	туристский поход	1	«Клубный день». Подведение итогов года.	Зауральная роца	Наблюдение
	июнь июль	По отдельному графику		Реализация краткосрочных программ в условиях летнего профильного лагеря				
ВСЕГО					72 часа			



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

2.2 Условия реализации программы

Данная программа может быть успешно реализована при взаимодействии следующих ее составляющих:

Кадровое обеспечение

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное образование по профилю преподаваемого курса.

Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу, обладает следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности детей;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Психолого-педагогическое обеспечение

Сотрудничество с классным руководителем, родителями и родственниками обучающихся, психологом школы.

Материально-техническое обеспечение

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатка туристская 4-х-местная	3 шт.
2	Палатка туристская 3-х-местная	1 шт.
3	Палатка туристская 2-х-местная	1 шт.
4	Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12-15-местная	1 шт.
5	Тент	1 шт.
6	Спальный мешок	15 шт.
7	Коврик теплоизоляционный	15 шт.
8	Рюкзак	15 шт.
9	Страховочная система	15 шт.
10	Каска	15 шт.
11	Веревка основная, диаметром 10 мм.	1000 м.
12	Комплект туристской мебели (складной стул-4шт и складной стол)	2 шт.
13	Карабин туристский	100 шт.
14	Веревка вспомогательная, диаметром 6 мм.	40 м.
15	Жумар (устройство для подъема по веревке)	6 шт.
16	Топор большой	1 шт.
17	Котлы туристские	2 шт.
18	Аптечка медицинская	1 шт.
19	Пила туристская компактная	1 шт.
20	Костюм парадный	10 шт.
22	Лыжи с креплениями и ботинками.	8 шт.
23	Лыжные палки	8 шт.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа «Эверест-56. Азбука туризма»

Информационное обеспечение

Таблица 2

№п/п	Вид продукции	Название
1	Видеофильмы о детских походах и путешествиях	«Путь к вершине» (2014 г.) «Команда Герой» (2013 г.) «Край, который снится» (2012 г.) «А давай убежим в лето!» (2010 г.) «Те, с кем я» (2010 г.) «Ещё одна дорога» (2009 г.) «Весла на воду!» (2009 г.) «Есть такая планета...» (2007 г.) «Из жизни юных туристов на Золотом Китате» (2007 г.) «Путешествие в сказочные горы» (2006 г.) «Будни лагеря «РОДНИК» (2006 г.) «Мне кажется всегда чудесной встреча» (2004 г.)
2	Демонстрационный материал Видеофильмы - экспедиции педагогов	«И горы, и Байкал» (2011 г.) «По Кузнецкому Алатау» (2009 г.)
3	Интернет источники	tmmoscow.ru, tmorion.narod.ru, СТК «Эверест56» (vk.com)



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа «Эверест-56. Азбука туризма»
2.3 Формы аттестации/контроля

Способы проверки результатов выполнения программы

Проведение тестирования, наблюдения, опрос, выполнение учащимися практических заданий, прохождение контрольных дистанций, выполнение зачетов по ОФП.

Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в сетке часов, так и вне сетки часов программы в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ», «Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ», Письмом Мин.общего и проф.образования РФ от 07.12.1998г. №654/19-15 «Об организации учебно - тематических экскурсий и дальних экскурсионных поездок учащихся образовательных учреждений России».

Формы подведения итогов реализации программы

Реализация программы предполагает участие учащихся в однодневных и многодневных мероприятиях (поход, путешествия, экскурсия, экскурсионные поездки, экспедиция, лагерь, слет, соревнования, учебные сборы и т.п.) или выполнение нормативов на туристские значки («Первый поход», «Юный путешественник 1-9 степеней, «Юный турист 1-3 степеней, «Турист России»).



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

2.4 Оценочные материалы

Цель: Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по вступительным тестам (Приложение 1) и тестам (Приложение 2) по разделам программы три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для каждого года обучения предлагается по 30 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

2 балла – если на вопрос ответили в полном объеме

1 балл – если на вопрос ответили, но не в полном объеме

0 баллов – если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **60** баллов, или **100%**.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

100% - 75% - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

74% - 50% - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;

ниже 50% - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования и ответов на контрольные вопросы сводятся в таблицу 1, содержащие сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением

Результаты диагностики теоретических знаний учащихся

Таблица 3

№	Фамилия, Имя учащегося	Количество баллов по разделам программы					Сумма баллов	%
		Основы туристской подготовки	Топография и ориентирование	Краеведение	Основы гигиены и первая медицинская помощь	Общая и специальная физическая подготовка		
1.								
Средний процент усвоение программы в кружковом объединении								

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

Результаты стартового, промежуточного и итогового мониторинга теоретических знаний учащихся

Таблица 4

№ п/п	Фамилия, Имя учащегося	Старт-тест		Промежуточный тест		Итог - тест		% усвоения программы
		баллы	%	баллы	%	баллы	%	
1.								
2.								
Средний процент усвоение программы в кружковом объединении								

Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов**:

- «отлично» - 20 б;
- «хорошо» - 10 б;
- «удовлетворительно» - 5 б;
- «неудовлетворительно» - 2 б.

Содержание предлагаемых тестов:

- Тест 1** – сгибание туловища из положения лежа на спине.
- Тест 2** – наклоны вперед из положения сидя на полу.
- Тест 3** – прыжки в длину с места
- Тест 4** – челночный бег 3 x 10 м.
- Тест 5** – бег на 1000 м.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4).

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

Протокол результатов диагностирования физического развития учащихся

Таблица 5

№	Ф.И учащихся	Количество баллов за каждый тест					Сумма баллов	%
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5		
1								
2								
Средний процент по группе								



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа «Эверест-56. Азбука туризма»

Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития

Таблица 6

Группа № ____ 1 год обучения			Группа № ____ 2 год обучения			Итого	
Кол-во детей	Средний балл	%	Кол-во детей	Средний балл	%	Общее кол-во	%

**Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся
(туристская техника)**

Проверка усвоения практических навыков по туристской технике осуществляется два раза в год в конце учебных полугодий на специальной контрольной дистанции. Дистанция не должна быть сложной, но обязательно должна включать все основные виды препятствий (Приложение 4).

Судейство осуществляется по бесштрафной системе.

Освоение туристской техники отслеживается путем сравнения времени прохождения учащимся контрольной дистанции с эталонным временем. За эталонное время принимаем результат прохождения дистанции подготовленным учащимся соответствующего возраста и пола. Если принять освоение технических приемов лучшим туристом за стопроцентное, то процент освоения технических приемов учащихся можно определить по формуле:

$$П = T_э : T_о \times 100,$$

где $T_э$ – эталонное время, сек; $T_о$ – время учащегося, сек

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о времени прохождения каждым учащимся контрольной дистанции и проценте освоения им технических навыков и усредненные данные по группам учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 5 и 6).

**Протокол результатов мониторинга
практических навыков учащихся кружкового объединения № ____**

Таблица 7

№	Фамилия, Имя учащегося	СТАРТ-ТЕСТ		ИТОГ-ТЕСТ		% освоения практ. части программы
		T_0 , сек	П, %	T_0 , сек	П, %	
1.						
2.						
Эталонное время $T_э$ - сек		Средний процент по группе				

**Результаты стартового (итогового) тестирования
практических навыков кружковых объединений по годам обучения**

Таблица 8

Группа № ____ 1 года обучения			Группа № ____ 2 года обучения			ИТОГО	
Кол-во детей	Среднее время T_0	%	Кол-во детей	Среднее время T_0	%	Общее кол-во детей	%



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

2.5. Методическое обеспечение программы.

Образовательные и учебные форматы

(используемые в программе формы, методы, приемы и педагогические технологии)

Формы занятий: Особенностью организации учебного процесса по туризму и краеведению является динамичность ее форм. Принципиальное изменение форм организации занятия заключается в том, что они имеют свою характеристику в системе подготовки детей по туризму: самостоятельные (самодетельные) тренировочные занятия; турпоходы, ходьбу на лыжах, массовые игры; слеты, соревнования, сборы, семинары, экскурсии, походы, экспедиции, вечера. Таким образом, формы проведения занятий в туристской подготовке для детей младшего возраста многообразны.

Формы образовательной деятельности, используемые на занятиях: групповые, индивидуальные, комбинированные, экскурсии, прогулки, подвижные игры, тематические игры с элементами туристской техники, игры по ориентированию, соревнования – эстафеты.

Большое место в обучении занимают следующие методы: наглядный метод; метод наблюдения; словесный метод; метод демонстрации.

Приемы: приём показа образца; приём показа способов действий; приём использования ТСО, планирование выполнений заданий; постановка задания; анализ результатов; оперативное стимулирование; контроль и регулирование, определение причин недостатков, наблюдение за реальным предметом; приём игры; опора на словесный образец.

Теоретические занятия проводятся в кабинете туристско-краеведческой направленности. Практические занятия проводятся на местности или в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и правилам безопасности.

Виды педагогических технологий

«Групповые технологии», «Здоровьесберегающая технология», «Индивидуальное обучение», «Информационно-коммуникационная технология», «Коллективная система обучения», «Личностно-ориентированная технология», «Разноуровневое обучение», «Технологии, ориентированные на действия», «Технология решения исследовательских задач (ТРИЗ)».

Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога

Таблица 9

№п/п	Вид методической продукции	Название	Кол-во
1	Методические рекомендации	«Занимательная топография и ориентирование»	1 шт
		Организация и проведение практических занятий по туризму	1 шт
		«Маршруты однодневных походов с учащимися»	1 шт
		Условные знаки топографических карт	1 шт
		Рекомендации по проведению краеведческого исследования	1 шт
		Сбалансированный подход к воспитанию детей.	1 шт
		Алгоритм подготовки учебного занятия.	1 шт
		«Игровые формы занятий в дополнительном образовании»	1 шт
		«Роль разминки при организации занятий на	1 шт



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

		скальном тренажере»	
		«Транспортировка пострадавшего на технических этапах»	1 шт
2	Методические разработки	Краеведческая игра "Город юный, город древний!"	1 шт
		«Определение сторон горизонта»	1 шт
		«Что мы знаем об Оренбуржье»	1 шт
		«Отработка техники вязания узлов»	1 шт
		«Преодоление искусственных и естественных препятствий»	1 шт
		«Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний»	1 шт
		«Физические качества человека и методы их воспитания»	1 шт
3	Методические пособия	Основные требования к организации обеспечения безопасности палаточного лагеря.	1 шт
		Педагогика школьного туризма	1 шт
		Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании.	1 шт
		Детско-юношеский туризм	1 шт
		Словарь юного туриста-краеведа	1 шт
4	Лекционный материал	«Пути повышения эффективности туристических занятий посредством использования активных форм и методов обучения»	1 шт
		«Физическая подготовка в туризме»	1 шт
		Развивающие игры в процессе обучения средствами туризма и краеведения	1 шт
		Двигательная активность школьников занимающихся туристской подготовкой	1 шт
5	Диагностический материал	«Мы – туристы»	1 шт
6	Сборник	Инструкции и методические рекомендации по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися»	1 шт
7	Демонстрационный материал Видеофильмы - экспедиции педагогов	«И горы, и Байкал» (2011 г.)	1 шт
		«По Кузнецкому Алатау» (2009 г.)	1 шт

Учебно-методический комплекс (УМК) для учащихся

Таблица 10

№п/п	Вид продукции	Название
1	Дидактический материал	Способы ориентирования
		Условные знаки топографических карт
		Бинтовые повязки
		Карточки для отметки КП
		Карты для ориентирования на местности
		«Животный мир Кузбасса»
		«Туристские должности в походе»
		Приемы оказания первой медицинской помощи



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

		Устройство компаса
2	Сценарии	Игра-путешествие «Родные просторы»
		Игра-викторина «В гостях у Светофора»
		Воспитательное мероприятие «Вода, вода – кругом вода»
3	Разработка игр	Сборник игр и игровых заданий на скальном тренажере
4	Видеофильмы о детских походах и путешествиях	«Путь к вершине» (2014 г.)
		«Команда Герой» (2013 г.)
		«Край, который снится» (2012 г.)
		«А давай убежим в лето!» (2010 г.)
		«Те, с кем я» (2010 г.)
		«Ещё одна дорога» (2009 г.)
		«Весла на воду!» (2009 г.)
		«Из жизни юных туристов на Золотом Китате» (2007 г.)
5	Схемы, таблицы, рисунки, плакаты, диаграммы по темам	«Путешествие в сказочные горы» (2006 г.)
		«Будни лагеря «РОДНИК» (2006 г.)
		«Мне кажется всегда чудесной встреча» (2004 г.)
		Питание в туристском походе
		Техника и тактика в туристском походе
		Топография и картография
		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
6	Комплект заданий и раздаточный материал по темам	Основные приемы оказания первой медицинской помощи
		Приемы транспортировки пострадавшего
		Способы ориентирования
		Личное и групповое туристское снаряжение
		Организация туристского быта.
		Питание в туристском походе
		Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий
		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
		Основные приемы оказания первой помощи
		Приемы транспортировки пострадавшего
7	Картотека загадок, ребусов, кроссвордов по темам	Условные знаки
		Ориентирование по горизонту, азимут
		Компас. Работа с компасом
		Родной край, его природные особенности
		Туристские возможности родного края
		Краеведение в туристских походах
		Общественно полезная работа в походе



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа «Эверест-56. Азбука туризма»

3. Список литературы

для педагогов

1. Путеводитель по Оренбургу : путеводитель по улицам города Оренбурга, носящих имена Героев Советского Союза / Оренбургское региональное общественное движение «Земля Родная» ; автор-составитель В. Г. Новиков. - Оренбург : Агентство «Пресса», 2020. – 67 с.
2. История Оренбургского края (История России через историю регионов). Учебное пособие / отв. ред. С. В. Любичанковский. — М.: ООО «Интеграция: Образование и Наука», 2019. — 256 с.,
3. П. Д. Райский. «Путеводитель по гор. Оренбургу с очерком его прошлого и настоящего, иллюстрациями и планом». Оренбург, Губернская типография, 1915 г. Переиздание Оренбургское книжное издательство, 2000,-176 с.
4. Архитектура Оренбурга XVIII-XX веков. Дорофеев В.В. 2007.
5. Безрукова, В.С. Педагогика: Учебное пособие / В.С. Безрукова. - Рн/Д: Феникс, 2013. - 381 с.
6. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2013. - 624 с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
8. Велитченко В. К, Физкультура без травм. [Текст] / В.К. Велитченко - М.: Просвещение, 2013.
9. Гастюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания. [Текст] /А.В. Гастюшин - М.: Знание, 2012.
10. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
11. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме /Монография/ - М.: ООО «Радуга-ПРЕСС», 2014.
12. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях. [Текст] / С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012
13. Елисеева К.Н., Челноков А.С. Естественнонаучная подготовка школьников к туристско-краеведческим соревнованиям (методические рекомендации). – Южно-Сахалинск: ОАО «Сахалинская областная типография», 2016. – 20 с.
14. Колбовский Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма. [Текст] / Е.Ю. Колбовский - М.: Академия, 2013
15. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности. [Текст] / Н.В. Косолапова - М.: КНОРУС, 2012
16. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие — М.: МосгорСЮТур, 2012
17. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися [Текст] / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа «Эверест-56. Азбука туризма»
детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации».

– М.: Изд-во «Канцлер», 2015. – 24 с.

18. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. [Текст] / А.М. Митяева - М.: Академия, 2012
19. Сборник методических рекомендаций по организации и проведению туристских походов выходного дня. – Южно-Сахалинск, 2016. – 24 с.
20. Словарь юного туриста-краеведа: учебно-метод. пособие / Ю.С. Константинов, А.И. Персин, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн / под общ. редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014. – 208 с.
21. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

для учащихся

1. Азаров, А. В. Обеспечение и защита прав граждан при оказании медицинской помощи / А.В. Азаров. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 192 с.
2. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ А.А. Алексеев. - М. 2004
3. Аслезов, С. Штурм голубого континента / С. Аслезов. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 833 с.
4. Бабкин, А.В. Туризм. Специальные виды туризма: учеб.пособие / А.В. Бабкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2012 – 252 с.
5. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий) [Текст]: учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004. 198 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
7. Богатов А.П. Безопасность в туризме/ А.П. Богатов . – М.: Форум, 2007. – 176 с.
8. Верба И. А., Голицын С. М. Туризм в школе; Физкультура и спорт - Москва, 2011. - 160 с.
9. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни : Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
10. Горнолыжный спорт; Физкультура и спорт - Москва, 2012. - 270 с.
11. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим. [Текст] / В.Ю. Давыдов -М.: Советский спорт, 2013
12. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях. [Текст] / С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012
13. Дурович А.П.: Организация туризма/ А.П. Дурович. - СПб.: Питер, 2009
14. Захаренко, О.В. Неотложная медицинская помощь. Симптомы, первая помощь на дому / О.В. Захаренко. - М.: Книга по Требованию, 2010. - 288 с.
15. Киселев, П. А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время / П.А. Киселев, С.Б. Киселева, Е.П. Киселева. - М.: Планета, 2015. - 272 с.
16. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2012-180 с.
17. Луговьер, Д.А. Туризм и фотография; Профиздат - Москва, 2010. - 127 с.
18. Макаров, В. М. Подготовка туристов горного и пешеходного видов с применением технических средств: дис. канд. пед. наук [Текст]/ В.М. Макаров. -Тула, 2014-190с.
19. Марьясис, Е.Д. Азбука здоровья семьи / Е.Д. Марьясис, Ю.К. Скрипкин. - М.: Медицина, 2013. - 208 с.
20. Махов И.И. Туризм на уроках физической культуры для 5-8 классов. [Текст] / И.И. Махов - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012
21. Окладникова Е.А. Международный туризм. География туристских ресурсов мира/ Е.А. Окладникова. – М.: Учитель и ученик, Омега-Л, 2002. – 384 с.
22. Сенин В.С.. Туризм. Мини-словарь/ В.С. Сенин. – М.: Финансы и статистика, 2008. – 64 с.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа «Эверест-56. Азбука туризма»

ПРИЛОЖЕНИЕ



Топография и ориентирование.

12. От чего зависит средняя длина шага ?

- а) от размера стопы б) от роста человека в) от рельефа местности

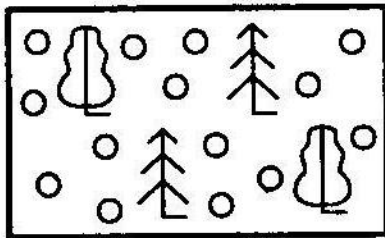
13. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:

- а) знать наиболее интересные места
б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности
в) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть

14. На какие группы делятся топографические знаки?

- а) названия б) растительность в) дороги

15. Определите название топографического знака.



- а) лиственный лес
б) смешанный лес

16. Приметами хоженной тропы могут быть:

- а) высокая трава б) низкая трава в) следы от транспорта

Краеведение

17. В каком году был основан город Оренбург?

- а) 1740 б) 1743 г. в) 1943г.

18. Оренбург закладывался как:

- а) город б) крепость в) область

19. Оренбург располагается между двумя реками: подчеркните

Урал – Сакмара Волга-Бузулук Илек - Урал

20. Назовите главную улицу города:

- а) ул.Кирова б) ул. 8 Марта в) ул.Советская

21. Назовите первого губернатора г.Оренбурга

И.И.Неплюев П.И.Рычков В.И.Даль

22. Какие кочевые племена до н.э. заселяли оренбургские степи? _

гунны сарматы оргипеи будины

Основы гигиены и первая помощь

23. Температуру тела помогает снизить:



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа «Эверест-56. Азбука туризма»

а) мята

б) подорожник

в) листья и ягоды малина

24 Симптомы солнечного удара:

а) характерные симптомы отсутствуют

б) лицо сначала краснеет, затем бледнеет, появляется головная боль, головокружение

в) общая слабость, шум в ушах, пульс едва прощупывается, дыхание еле заметно

25. Какие из перечисленных медицинских средств нужно применять при пищевом отравлении?

а) уголь активированный

б) валидол

в) анальгин

26. В каких случаях применяется парацетамол?

а) при болях в сердце

б) при повышенном артериальном давлении

в) при повышенной температуре

Туристская техника преодоления дистанций.

27. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

а) проводник

б) восьмерка

в) булинь

28. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

а) подтяни.

б) выбери

в) возьми

29. Самостраховкой на подъеме является:

а) фсу

б) скользящий карабин

в) жумар

Общая и специальная физическая подготовка.

30. Основой предупреждения спортивных травм на тренировках является:

а) измерение пульса

б) измерение давления

в) разминка



**Тесты для учащихся 1 года обучения
по разделам программы
Вступительный тест
для учащихся, имеющих опыт участия в городских соревнованиях по туризму или
многодневных степенных туристских походах.**

Основы туристской подготовки

1. Нормативным документом по туризму не является:

- а) правила соревнований
- б) регламенты дисциплин
- в) список рекомендуемого снаряжения для пешеходного похода

2. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:

- а) хорошо знать маршрут
- б) взять с собой необходимое количество продуктов
- в) сделать поход безопасным и интересным

3. Протяженность похода составляет 193 км, длительность – 11 дней.

Какова категория сложности этого похода?

- а) 3 кат. сложности
- б) 2 кат. сложности
- в) 1 кат. сложности

4. Что входит в личное снаряжение туриста?

- а) спальник
- б) топор и пила
- в) одежда и обувь

5. Каким образом преодолевается дерево, перегораживающее тропу?

- а) перепрыгнуть через дерево
- б) перешагнуть через дерево
- в) наступить на дерево и перешагнуть через него

6. Назовите главное требование к биваку:

- а) близость к населенному пункту
- б) безопасность
- д) отсутствие комаров

7. Перечислите, под какой буквой находится узел для образования надежной петли:



а)



б)



в)

**8. Чем тяжелее работа на маршруте, чем выше в горы, чем жарче погода, тем больше
надо добавлять в дневной рацион:**

- а) жиров
- б) углеводов
- в) белков



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

9. Переход реки вброд осуществляется:

- а) в одном месте и по одному пути
- б) каждый самостоятельно выбирает место
- в) по одному пути парами

10. При движении, в колонне по одному, по крутым камнепадным склонам, осыпям следует:

- а) двигаться в плотную друг к другу
- б) выдерживать дистанцию между участниками 3 – 4 метра
- в) идти парами

11. Назовите возможные способы преодоления водной преграды

- а) вброд
- б) навесная переправа
- в) на рюкзаке

12. Выбери из ответов, какие опасности подстерегают туриста в походе при разбивке бивака:

- а) болото
- б) песок
- в) обрыв

13. Назовите локальные естественные препятствия в походах

- а) перевал
- б) переправа
- в) лес

Топография и ориентирование.

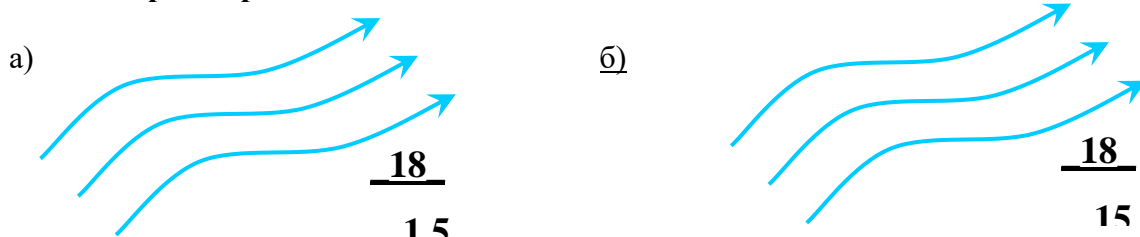
14. Что указывает направление склона на топографической карте?

- а) бергшруды
- б) бергштрихи
- в) фуршеты

15. От чего зависит выбор ориентирования?

- а) от цели
 - б) от температуры
 - в) от рельефа
- похода воздуха местности

16. Какая река приносит большее количество воды?



17. Каким цветом изображаются на картах гидрографические объекты?

- а) желтым
- б) зеленым
- в) синим

18. Какова правильная тактика движения ориентировщика в труднопроходимом лесу?



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

- а) по азимуту
б) по сопутствующим ориентирам
в) по местным предметам

19. Что на карте означает знак X?

- а) особый объект, для которого нет условного знака
б) микроямка
в) воронка

Краеведение.

20. Какие кочевые племена до н.э. заселяли оренбургские степи

- а) гунны б) сарматы в) оргипеи г) будины

21. Какому животному установлен памятник на улице Советской

- а) жирафу б) сарматскому оленю в) собаке

22. Кому установлен памятник на набережной реки Урал

- а) Ю.А.Гагарину б) В.П. Чкалову в) А.С.Пушкину

23. Подчеркните, какие виды транспорта есть в Оренбурге:

Трамвай, такси, паром, троллейбус, автобус, метро, аэропорт, ж/д вокзал, автовокзал, речной трамвай

24. Из чего вяжут в Оренбурге пуховые платки?

- а) из пуха козы б) из шерсти барана в) из гусяного пуха

Обеспечение безопасности.

25. При оказании помощи лежащему пострадавшему, находящемуся в сознании, необходимо помнить о том, что:

- а) возможен перелом позвоночника;
б) нужно положить его в безопасное положение;
в) важно позаботиться о необходимых медицинских принадлежностях и лекарствах.

26. Основное направление в работе по безопасности похода:

- а) соблюдение режима дня
б) предупреждение травматизма и несчастных случаев
в) словесные предупреждения

27. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:

- а) неблагоприятные метеорологические условия
б) недостаток снаряжения
в) слабая дисциплина в группе

Туристская техника преодоления дистанций.

28. Назовите технический этап для дистанции 2-го класса.

- а) навесная переправа с наведением перил
б) навесная переправа



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа «Эверест-56. Азбука туризма»
в) навесная переправа с пострадавшим

29. Самостраховкой на спуске является:

- а) фсу
- б) скользящий карабин
- в) жумар

Общая и специальная физическая подготовка.

30. Способы контроля за физической нагрузкой.

- а) измерить пульс
- б) измерить объем груди
- в) измерить рост



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»
Контрольные вопросы и тесты для учащихся 2 года обучения

Основы туристской подготовки

1. При разведении костра запрещается:

- а) разводить костёр возле водных источников
- б) разводить костёр близ деревьев
- в) использовать живые деревья

2. При движении в походе в экстремальных ситуациях:

- а) держать дистанцию 2-3 метра
- б) держать дистанцию 2-3 километра
- в) держать дистанцию 10 метров

3. На каком костре можно быстро вскипятить воду:

- а) «нодья»
- б) «шалаш»
- в) «таёжный»

4. Если вы оказались в зоне лесного пожара, необходимо (определить очерёдность действий):

- а) не обгонять лесной пожар, а двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;
- б) для преодоления нехватки кислорода пригнуться к земле;
- в) накрыть голову и верхнюю часть тела верхней одеждой (желательно мокрой).

5. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:





- а) купание в запрещённых и незнакомых местах
- б) длительное пребывание на солнце
- в) купание в сумерки

6. Чтобы преодолеть реку, нужно:

- а) использовать надувные матрасы и камеры
- б) при переходе реки вброд использовать шест или альпеншток
- в) преодолевать реку вплавь

Топография и ориентирование

7. Что означает этот символ?

 <ul style="list-style-type: none">а) улучшенная дорога<u>б) непреодолимая река</u>в) тропа	 <ul style="list-style-type: none">а) канава с водой<u>б) проселочная дорога</u>в) узкая просека
 <ul style="list-style-type: none">а) земляной валб) разрушенная каменная стенав) сухая канава	 <ul style="list-style-type: none">а) ямаб) лощина<u>в) гора</u>



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

 <p>а) <u>внемасштабный объект рельефа</u> б) воронка в) микробугорок</p>	 <p>а) <u>земляной обрыв</u> б) <u>земляной вал</u> в) основная горизонталь</p>
 <p>а) фруктовый сад б) <u>открытое пространство</u> в) <u>лес, проходимый в одном направлении</u></p>	 <p>а) озеро б) <u>запретная территория</u> в) <u>непреодолимое болото</u></p>

8. В случае потери ориентировки:

- а) оставаться на месте
- б) звать на помощь
- в) выйти на крупный ориентир

Краеведение.

9. Назовите главную улицу города

- а) Советская
- б) Терешковой
- в) Орская

10. Назовите фамилию первого губернатора г.Оренбурга

- а) Попов
- б) Большаков
- в) Неплюев

11. Какому животному установлен памятник на улице Советской?

- а) Сарматскому оленю
- б) собаке
- в) жирафу

12. Какие из перечисленных горных вершин не встречаются в Кузбассе?

- а) Белуха
- б) Сундук
- в) Чемодан

Обеспечение безопасности

13. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:

- а) выпадение осадков;
- б) потеря компаса;
- в) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора

14. Чему должен соответствовать выбранный маршрут по правилам безопасности

- а) близости к городу
- б) присутствию водных источников
- в) емкостью и новизной снаряжения
- г) уровню подготовки и возможностям участников

15. Первая медицинская помощь при открытом переломе?

- а) концы сломанных костей совместить
- б) убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом
- в) наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»

16. Первая медицинская помощь при обморожении?

- а) растереть пораженный участок жестким материалом или снегом
- б) создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье
- в) сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном

17. Чем характеризуется артериальное кровотечение?

- а) кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску
- б) кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй темно-красного цвета
- в) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

18. Правильный способ остановки венозного кровотечения?

- а) наложение на рану давящей повязки
- б) наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе
- в) наложение жгута

19. Правильный способ остановки артериального кровотечения?

- а) наложение на рану давящей повязки
- б) наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе
- в) наложение жгута

20. Какие признаки закрытого перелома костей конечностей?

- а) сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности
- б) конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей
- в) синяки, ссадины на коже

21. Основные правила наложения транспортной шины при переломе бедренной кости в нижней трети?

- а) наложить одну шину от стопы до середины бедра
- б) наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую от стопы до паха
- в) наложить две шины, от стопы до конца бедра

Туристская техника преодоления дистанций.

22. Назовите технический этап для дистанций 3-го класса.

- а) навесная переправа с наведением перил
- б) навесная переправа
- в) навесная переправа с пострадавшим

23. В чем заключаются соревнования по туризму?

- а) в прохождении дистанции, содержащей естественные и искусственные препятствия
- б) в выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач
- в) в прохождении дистанции, содержащей естественные и искусственные препятствия, в выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач

24. На скольких дистанциях могут проводиться соревнования по туризму?

- а) на одной
- б) на двух



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа «Эверест-56. Азбука туризма»
в) на одной или нескольких

25. Что является основными критериями соревнований по туризму?

- а) масштаб и ранг соревнований; класс дистанций
- б) класс и ранг соревнований; масштаб дистанций
- в) масштаб и класс соревнований; ранг дистанций

Общая и специальная физическая подготовка.

26. Упражнения, развивающие общую выносливость?

- а) бег на 60 метров
- б) бег на 400 метров
- в) бег на 5000 метров

27. Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества?

- а) бег на 60 метров
- б) бег на 10000 метров
- в) бег на 5000 метров

28. Туризм развивает:

- а) силу и быстроту
- б) выносливость и координацию
- в) все перечисленные качества

29. Какая команда подается при готовности к страховке?

- а) я держу тебя
- б) я страхую
- в) страховка
- г) готова

30. По наклонной навесной переправе (вниз) движение осуществляется:

- а) боком
- б) ногами вперед
- в) головой вперед



Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов 2019г.

Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся 6-8 лет

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	9,5	10,4	10,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	135	115	105
3.	Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18

Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся 6-8 лет

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	Удовлет
1.	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
3.	Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	14	7	5
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24



**Контрольная дистанция
по программе 1 года обучения**

Этап 1. Переправа по жердям.

Оборудование: жерди

Параметры: длина 2 м, диаметр жердей 8 см, количество 6 шт.

От маркирована опасная зона

Действия: участник проходит по жердям, сохраняя равновесие. При срыве повторяет попытку (до трех раз).

Этап 2. Подъем.

Оборудование: судейские перила.

Параметры: длина 3 м, крутизна 90°

Действия: этап проходится по судейским перилам, самостраховка жумар.

Этап 3. Навесная переправа.

Оборудование: судейские двойные перила.

Параметры: длина этапа 16 м.

Действия: движения производятся на карабине, включенном в беседку страховочной системы.

Этап 4. Параллельные перила.

Оборудование: судейские перила.

Параметры: длина этапа 4 м.

Действия: переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней веревке и держась руками за верхнюю на самостраховке скользящим карабином.

Этап 5. Установка палатки.

Оборудование: сложенная палатка.

Располагается на от маркированной площадке 4х4 м.

Действия: участник устанавливает палатку на восемь колышков.

Этап 6. Ориентирование.

Оборудование: судейский компас.

Действия: участник определяет азимут при помощи компаса.

Этап 7. Оказание первой медицинской помощи.

Оборудование: условно пострадавший (манекен)

Располагается на от маркированной площадке 3х3 м.

Действия: участник накладывает шину на условный закрытый перелом голени пострадавшему (бинт и шина личный).

Этап 8. Изготовление носилок.

Оборудование: веревка, 10 м., полотно судейское, репшнур-6 шт., набор жердей.

Располагается на от маркированной площадке 3х3 м.

Действия: участник собирает носилки из предложенного оборудования.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа «Эверест-56. Азбука туризма»
Контрольная дистанция по программе 2 года обучения

Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения

Этап 1. Переправа по бревну.

Оборудование: бревно

Параметры: длина 4 м, диаметр бревна 15 см.

От маркирована опасная зона

Действия: участник проходит по бревну, держась руками за маятниковую веревку, которую наводит и снимает самостоятельно. При срыве повторяет попытку (до трех раз, при условии прохождения половины бревна).

Этап 2. Подъем.

Оборудование: судейские перила.

Параметры: длина 3 м, крутизна 90°

Действия: этап проходится по судейским перилам, самостраховка жумар.

Этап 3. Спуск.

Оборудование: судейский карабин.

Параметры: 3 м

Действия: участник спускается по перилам, которые наводит и снимает самостоятельно, при помощи фрикционного спускового устройства.

Этап 4. Ориентирование.

Оборудование: судейский компас.

Действия: участник определяет азимут при помощи компаса.

Этап 5. Навесная переправа.

Оборудование: судейские двойные перила.

Параметры: длина этапа 16 м.

Действия: движения производятся на карабине, включенном в беседку страховочной системы.

Этап 6. Параллельные перила.

Оборудование: судейские перила.

Параметры: длина этапа 10 м.

Действия: переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней веревке и держась руками за верхнюю на самостраховке скользящим карабином.

Этап 7. Оказание первой медицинской помощи.

Оборудование: условно пострадавший (манекен)

Располагается на от маркированной площадке 3х3 м.

Действия: участник накладывает шину на условный закрытый перелом предплечья пострадавшему (бинт и шина личный).

Этап 8. Изготовление носилок.

Оборудование: веревка, 10 м., полотно судейское, репшнур-6 шт., набор жердей.

Располагается на от маркированной площадке 3х3 м.

Действия: участник собирает носилки из предложенного оборудования.



Результативность

За период 2017 – 2020 г. клуб принял участие более чем в 60 муниципальных, региональных и Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму. При этом воспитанники 1032 раза стали призерами и победителями соревнований в различных видах.

Ежегодно учащиеся становятся победителями Первенств и Чемпионатов области на лыжных, велосипедных и пешеходных дистанциях.

В 2017 году команда в составе воспитанников клуба стала победителем Чемпионата Приволжского Федерального округа и Первенства России на велосипедных дистанциях в командном и личном зачете.

За этот период так же было подготовлено 6 кандидатов в мастера спорта, 6 учащимся присвоен первый разряд и 38 воспитанников выполнили норматив 2 и 3 разряда.

Помимо соревнований, обучающие успешно проявляют себя в походной деятельности. Было совершено 2 похода - второй категории сложности, 1 – первой категории сложности и 12 походов выходного дня.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Эверест-56. Азбука туризма»





Наши достижения за 2017-2020 гг

№ п/п	Наименование соревнований (дата)	Уровень	Занятые призовые места
2017 год			
1	Первенство России по СТ на вело дистанциях (10-12.08.2017)	всероссийский	<i>Лично:</i> Полянская Анастасия 1м, Ситников Александр 2 м, Романюк Анастасия 2м. <i>Группа:</i> (Ситников Александр, Иделев Андрей, Полянская Анастасия, Романюк Анастасия) 1м. <i>Общий зачет</i> 1м
2	Чемпионат Приволжского федерального округа (14-16.08.2017)	всероссийский	<i>Лично:</i> Полянская Анастасия 1м, Ситников Александр 2 м, Романюк Анастасия 2м. <i>Группа:</i> (Ситников Александр, Иделев Андрей, Полянская Анастасия, Романюк Анастасия) 1м. <i>Общий зачет</i> 1м
3	Чемпионат области по СТ на пешеходных дистанциях (20-23.04.2017)	региональный	<i>Связки:</i> Каскинова Регина-Шаронина Ирина 2м
4	Чемпионат области по СТ на велосипедных дистанциях (10-12.10.2017)	региональный	<i>Лично:</i> Полянская Анастасия 1м, Скопинцев Дмитрий 1м, Ситников Александр 3 м, Романюк Анастасия 3м. <i>Группа:</i> (Ситников Александр, Иделев Андрей, Полянская Анастасия, Романюк Анастасия) 1м. <i>Общий зачет</i> 1м
5	Чемпионат области по СТ «Серебряные спицы» (16.10.2017)	региональный	<i>Лично:</i> Полянская Анастасия 1м
6	Чемпионат области по СТ на лыжных дистанциях (06-08.03.2017)	региональный	<i>Лично:</i> Уваркина Варвара 2м, Фролов Иван 3м, <i>Связки:</i> Полянская Анастасия-Уваркина Варвара 2м, Николаев Артем-Фролов Иван 2м, Тихонов Илья-Емельянов Кирилл 1м, Шаронина Ирина-Дудко Алена 3м. <i>Общий зачет</i> 1м
7	Открытый чемпионат города Оренбурга по СТ на лыжных дистанциях (04.02.2017)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> Уваркина Варвара 1 м, Шаронина Ирина 2м. Эверест (Уваркина Варвара, Шаронина Ирина, Бирюлина Ксения, Старкова Валерия) – 1 место.
8	Открытое Первенство города Оренбурга по СТ на лыжных дистанциях (04.02.2017)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> Бирюлина Ксения 1 м, Старкова Валерия 2 м, Расулова Лола 3 м. Эверест (Уваркина Варвара, Бирюлина Ксения, Старкова Валерия, Расулова Лола) – 1 место



9	I этап кубок города Оренбурга по СТ на пешеходных дистанциях (22.02.2017)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> Уваркина Варвара 1 м, Полянская Анастасия 1 м, Николаев Артем 3 м, <i>1 класс дистанции:</i> Старкова Валерия 1м, Коткина Евгения 2м, Расулова Лола 3м, Черных Владислав 1м, Вафин Максим 2м. <i>Старшая группа:</i> Эверест 1 (Уваркина Варвара, Полянская Анастасия, Шаронина Ирина, Бычкова Ирина) – 1 место <i>Младшая группа:</i> Эверест 2 (Старкова Валерия, Коткина Евгения, Расулова Лола, Бирюлина Ксения) – 1 место Эверест 3 (Черных Владислав, Вафин Максим, Сапрыкин Николай, Горидько Николай) – 1 место
10	II этап кубка города Оренбурга по СТ в залах «Переправа» (09.12.2017)	муниципальный	<i>Младшая группа :</i> Эверест 1 (Гончарова Виктория, Старкова Валерия, Трофимова Камила, Джамбасарова Дина) -1 место. <i>Старшая группа:</i> Эверест 2 (Уваркина Варвара, Полянская Анастасия , Коткова Валерия, Шаронина Ирина) -1 место.
<i>2018 год</i>			
11	Городская игра по станциям "туристская мозаика" (08.01.2018)	муниципальный	<i>Средняя группа:</i> Эверест/СОШ №18/СДЮТЭ (Вафин Максим, Гончарова Виктория, Овчинникова Яна, Джамбасарова Дина) -1 место.
12	Городские соревнования по оказанию первой помощи (18.01.18г.)	муниципальный	<i>Старшая группа:</i> Эверест1 (Митришкин Сергей, Малахова Юлия, Мамлеева Камила, Тиламбаева Камила) – 1 место <i>Средняя группа:</i> Эверест2 (Вафин Максим, Гончарова Виктория, Овчинникова Яна, Джамбасарова Дина) – 1 место; Эверест3 (Толоконникова Арина, Трофимова Камила, Кориняк Яна, Безгин Никита) – 2 место <i>Младшая группа:</i> Эверест4 (Клесова Валерия, Подолянов Владислав, Чернова Яна, Ножка Екатерина) – 1 место
13	I этап Кубка области по СТ (20.01.18г.)	региональный	<i>1 класс дистанции:</i> Безгин Никита – 1м. <i>2 класс дистанции:</i> Вафин Максим – 1м, Гончарова Виктория – 2м, Черезова Галина – 1м, Уваркина Варвара – 2м, Кулешова Евгения – 3м, Тихонов Илья – 1м.
14	Зимний этап Кубка области по СТ на пешеходных дистанциях (21.01.2018)	региональный	<i>Лично:</i> Старкова Валерия 1м, Бирюлина Ксения 2м, Вафин Максим 1м, Уваркина Варвара 1м, Тихонов Илья 1м, Коткова Валерия 3м. <i>Общий зачет 1м</i>
15	Открытый Чемпионат г. Оренбурга по спортивному туризму на лыжных дистанциях (27.02.2018)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> Уваркина Варвара, Полянская Анастасия – 1 место, Трофимова Камила, Галкина Алена – 2 место



16	Открытое Первенство г. Оренбурга по СТ на лыжных дистанциях. (27.02.2018)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> Трофимова Камила, Галкина Алена – 1 место, Вафин Максим, Чиликов Александр – 2 место, Уваркина Варвара, Полянская Анастасия – 1 место, Селиванова Елена, Горина Екатерина – 3 место, Николаев Артем, Сидоров Андрей – 3 место.
17	Чемпионат области по спортивному туризму по группе дисциплин "дистанции-пешеходные", посвященный 73-ей годовщине Победы в ВОВ (08-11.03.2018)	муниципальный	<i>4 класс дистанции:</i> Эверест(Николаев Артем, Фролов Иван, Полянская Анастасия, Уваркина Варвара)- 1 место Эверест/Вертикаль (Шаронина Ирина, Тихонов Илья, Дудко Елена, Емельянов Кирилл) – 2 место Уваркина Варвара- 2 м, Фролов Иван -3 м.
18	XV областной слет юных туристов – лыжников (23-28.03.2018)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> Вафин Максим – 1 м, Лихачев Максим – 2 м, Трофимова Камила – 1м, Гончарова Виктория – 3 м
19	I этап кубка города по СТ на велосипедных дистанциях «Велокарусель 2018» (16.04.2018)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> Уваркина Варвара 3м, Полянская Анастасия 2м, Горина Екатерина 3м, Иделев Андрей 1м
20	Первенство области по СТ на велосипедных дистанциях (20-22.04.2018)	региональный	<i>Лично:</i> Полянская Анастасия 1м, Горина Екатерина 2м, Миллер Антон 2м. <i>Группа:</i> (Миллер Антон, Иделев Андрей, Полянская Анастасия, Горина Екатерина) 1м. <i>Общий зачет</i> 1м
21	Первенство г. Оренбурга по СТ на пешеходных дистанциях (08.10.2018)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> Тихонов Илья 1м, Нахтигал Сергей 2 м, Дерепко Иван 3м, Черезова Галина 1 м, Шаронина Ирина 2 м, Кулешова Евгения 3 м. <i>Старшая группа :</i> Эверест (Тихонов Илья, Чиликов Александр, Черезова Галина, Шаронина Ирина) – 1 место. Эверест/ ОАТК (Нахтигал Сергей, Нахтигал Владимир, Кулешова Евгения, Дерепко Иван) – 2 место.
22	Чемпионат области по СТ на велосипедных дистанциях (13-14.10.2018)	региональный	<i>Лично:</i> Полянская Анастасия 1м, Горина Екатерина 3м, Иделев Андрей 1м, Миллер Антон 2м. <i>Группа:</i> (Миллер Антон, Иделев Андрей, Полянская Анастасия, Горина Екатерина) 1м. <i>Общий зачет</i> 1м
23	Первенство области по спортивному туризму по группе дисциплин "на средствах передвижения" (13-14.10.2018)	региональный	<i>Лично:</i> Иделев Андрей – 1 м, Миллер Антон – 2 м, Полянская Анастасия – 1 м, Горина Екатерина – 3 м. <i>Общий зачет</i> 1м
24	Открытое Первенство города Оренбурга по СТ на пешеходных дистанциях «Листопад»	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> <i>Старшая группа :</i> Эверест1 (Николаев Артем, Тихонов Илья, Черезова Галина, Полянская Анастасия) – 1 место,



	(25.10.2018)		Эверест2 (Нахтигал Сергей, Нахтигал Владимир, Кулешова Евгения, Шаронина Ирина) – 2место <i>Младшая группа:</i> Эверест3 (Вафин Максим, Безгин Никита, Гончарова Вктория, Трофимова Камилла) – 1 место
25	Открытое Чемпионат города Оренбурга по СТ на пешеходных дистанциях «Листопад» (25.10.2018)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> <i>Старшая группа :</i> Эверест1 (Николаев Артем, Тихонов Илья, Черезова Галина, Полянская Анастасия) – 1 место, Эверест2 (Нахтигал Сергей, Нахтигал Владимир, Кулешова Евгения, Шаронина Ирина) – 2место
26	Открытые соревнования города Оренбурга по СТ на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях (8.12.2018)	муниципальный	<i>1 класс дистанции:</i> Диконенко Виолетта 3м, Геркус Екатерина 1м, <i>2 класс дистанции:</i> Трофимова Камилла 2 м, Бирюлина Ксения 3м, Овчинникова Яна 1м, Джамбасарова Дина 2м, Вафин Максим 1м. <i>3 класс дистанции:</i> Тихонов Илья 2м, Полянская Анастасия 2м, Шаронина Ирина 3м. <i>Старшая группа:</i> Эверест1 (Полянская Анастасия, Шаронина Ирина, Черезова Галина, Кулешова Евгения) – 1 место. Эверест2 (Тихонов Илья, Чиликов Александр, Нахтигал Владимир, Дерепко Иван) – 2 место. <i>Средняя группа:</i> Эверест 3(Овчинникова Яна, Джамбасарова Дина, Диконенко Виолетта , Смирнова Екатерина)-1 место. Эверест4 (Трофимова Камила, Бирюлина Ксения, Гончарова Виктория, Рязеева Яна) – 1 место.
27	Чемпионата СШ № 3 на пешеходных дистанциях (10.12.2018)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> Тихонов Илья, Тимофеев Алексей -2 место, Черезова Галина, Полянская Анастасия -1 место, Горина Екатерина, Шаронина Ирина – 3 место
<i>2019 год</i>			
28	Зимний этап Кубка области по СТ на пешеходных дистанциях (17.01.2019)	региональный	<i>Лично:</i> Гончарова Виктория 2м, Вафин Максим 1м, Черезова Галина 1м, Уваркина Варвара 2м, Тихонов Илья 1м, Кулешова Евгения 3м, Безгин Никита 1м. <i>Общий зачет 1м</i>
29	Областные соревнования по спортивному туризму среди детей и молодёжи "Снеговик-2019" (20.01.2019)	региональный	<i>1 класс дистанции:</i> Безгин Никита- 1 м. <i>2 класс дистанции:</i> Черезова Галина – 1 м, Уваркина Варвара- 2 м, Кулешова Евгения- 3м, Гончарова Виктория- 2 м, Вафин Максим – 1 м, Тихонов Илья – 1м, Абдуллин Евгений- 2 м. Эверест 1 (Тихонов Илья, Абдуллин Евгений, Черезова Галина, Горина Екатерина) -1 место. Эверест 2 (Вафин Максим, Тимофеев Алексей, Уваркина Варвара, Шаронина Ирина) – 2 место. Эверест 4 (Гончарова Виктория, Бирюлина Ксения, Овчинникова Яна, Джамбасарова Дина) -2 место



30	Городские соревнования по спортивному туризму по группе дисциплин "дистанции-лыжные" (26.02.2019)	муниципальный	Эверест/СОШ№18/СДЮТЭ (Бирюлина Ксения, Рынкова Виктория, Овчинникова Яна, Джамбасарова Дина)
31	II этапа кубка г. Оренбурга по СТ на пешеходных дистанциях в залах (16.03. 2019)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> Безгин Никита, Овсяников Влад – 1 место, Гончарова Виктория, Хузиахметова Венера – 1 место, Бирюлина Ксения, Овчинникова Яна – 2 место, Нахтигал Владимир, Нахтигал Сергей – 1 место, Вафин Максим, Тихонов Илья – 3 место. Кабанова Анастасия, Уваркина Варвара 1 место, Черезова Галина, Полянская Анастасия – 1 место.
32	Первенство города Оренбурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (13.04.2019)	муниципальный	<i>1 класс дистанции:</i> Бирюлина Ксения, Хузиахметова Венера – 1 место, Джамбасарова Дина, Овчинникова Яна – 2 место, Рынкова Виктория, Кориняк Яна – 3 место, Полищук Влад, Овчинников Влад – 3 место <i>2 класс дистанции:</i> Рынкова Виктория, Кориняк Яна – 1 место, Бирюлина Ксения, Хузиахметова Венера – 1 место, Джамбасарова Дина, Овчинникова Яна – 2 место.
33	Чемпионат города Оренбурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (13.04.2019)	муниципальный	<i>3 класс дистанции:</i> Полянская Анастасия, Черезова Галина – 1 место.
34	Первенства области по спортивному туризму группы спортивных дисциплин «дистанции на средствах передвижения» (20.04. 2019)	региональный	<i>2 класс дистанции:</i> Хузиахметова Венера -1 м, Бирюлина Ксения – 2 м
35	Областные соревнования по спортивному туризму "Подснежник-2019". (26-28. 04.2019)	региональный	<i>2 класс дистанции:</i> Эверест 1 (Вафин Максим, Безгин Никита, Хузиахметова Венера, Бирюлина Ксения) – 2 место <i>Связка :</i> Кабанова Анастасия, Горина Екатерина – 1 место, Макарова Елена, Кулешова Евгения – 2 место. <i>3 класс дистанции:</i> Эверест 1 (Вафин Максим, Бирюлина Ксения, Джамбасарова Дина, Овчинникова Яна) – 1 место. Эверест 2 (Горина Екатерина, Кабанова Анастасия, Кулешова Евгения, Макарова Елена) – 3 место
36	32 городской слёт юных туристов-краеведов (13-15.09.2019)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> Эверест (Вафин Максим, Безгин Никита, Гончарова Виктория, Бирюлина Ксения) – 1 место. Вафин Максим, Безгин Никита -1 место, Гончарова Виктория, Бирюлина Ксения – 2 место. Вафин Максим – 1 м, Гончарова Виктория- 3 м, Бирюлина Ксения – 1 место, Безгин Никита – 3 место, Овчинникова Яна – 2 место.



37	Первенство города по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, посвященное международному дню туризма (29.09.2019)	муниципальный	<i>1 класс дистанции:</i> Кориняк Яна- 1 м, Усачева Софья- 3 м, Гончарова Виктория – 1 м, Овчинникова Яна- 2м, Бирюлина Ксения- 3м, Рокол Марина- 1м, Тихонов Илья – 1м, Чиликов Александр – 3 м, Вафин Максим -1м.
38	Первенство города Оренбурга по спортивному туризму в дисциплине "дистанция на средствах передвижения" (06.10.2019)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> Иделев Андрей – 1 м, Миллер Антон – 2 м, Бондаренко Анастасия – 1 м, Кабанова Анастасия – 1 м, Горина Екатерина – 3 м, Овчинникова Яна – 1м, Коротина Ангелина -2 м, Джамбасарова Дина – 3 м, Кориняк Яна – 2 м, Рынкова Виктория – 3 м.
39	Чемпионат Оренбургской области по спортивному туризму по группе дисциплин "дистанция на средствах передвижения" "Серебряные спица 2019" (06.10.2019)	региональный	<i>2 класс дистанции:</i> Бондаренко Анастасия -2 м, Кабанова Анастасия -1 м. <i>4 класс дистанции:</i> Иделев Андрей- 2 м, Бондаренко Анастасия – 2 м, Рокол Марина – 3 м
40	Областные соревнования по спортивному туризму среди детей и молодежи "Подорожник-2019" (12-13.10.2019)	региональный	<i>"дистанция - пешеходная" 2 класс дистанции:</i> Эверест 1 (Тихонов Илья, Вафин Максим, Кабанова Анастасия, Рокол Марина) – 1 место. <i>Связки:</i> Тихонов Илья, Вафин Максим – 1 место, Кабанова Анастасия, Рокол Марина- 1 место, Овчинникова Яна, Джамбасарова Дина- 1 место, Коротина Ангелина, Бирюлина Ксения - 2 место, Гончарова Виктория, Кориняк Яна – 3 место. <i>"дистанция - на средствах передвижения" (фигурное вождение велосипеда) 2 класс дистанции:</i> Эверест 1(Фролов Михаил, Пугайчук Вера, Кориняк Яна, Усачева Софья)- 1 место, Эверест 2 (Чиликов Александр, Коротина Ангелина, Волошина Наталья, Гончарова Виктория) - 3 место. <i>"дистанция - на средствах передвижения" (туристский триал) 2 класса</i> Эверест (Вафин Максим, Овчинникова Яна, Джамбасарова Дина, Бирюлина Ксения) – 2 место Эверест 2 (Чиликов Александр, Тихонов Илья, Горина Екатерина, Рокол Марина) – 1 место Эверест 3 (Фролов Михаил, Кориняк Яна, Усачева Софья, Пугайчук Вера) – 1 место <i>Лично:</i> <i>"дистанция - на средствах передвижения" (туристский триал) 2 класса</i> Кориняк Яна- 1 м, Усачева Софья- 2 м, Коротина Ангелина- 1 м, Овчинникова Яна- 3 м, Волошина Наталья- 1 м, Горина Екатерина - 2 м, Чиликов Александр- 2 м, Тихонов Илья- 3 м, <i>"дистанция - на средствах передвижения" (фигурное вождение велосипеда) 2 класс дистанции:</i> Чиликов Александр – 2 м, Горина Екатерина – 2, Рокол Марина- 3 м, Бирюлина Ксения- 1 м, Овчинникова Яна – 3 м.



41	Чемпионат Оренбургской области по спортивному туризму по группе дисциплин "ди станции на средствах передвижения" "Серебряные спица 2019" (12.10.2019)	региональный	<i>4 класс дистанции:</i> ЭВЕРЕСТ\СДЮТЭ (Тихонов Илья, Бондаренко Анастасия, Горина Екатерина, Иделев Андрей)- 1 место Эверест/СДЮТЭ – 1 (Иксанов Эльнар, Нахтигал Влади мир, Рокол Марина, Волошина Наталья) – 3 место
42	Первенство города по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (13.10.2019)	муниципальный	<i>1 класс дистанции:</i> Пугайчук Вера, Усачева Софья – 1 место. <i>2 класс дистанции:</i> Чиликов Александр, Нахтигал Сергей – 2 место, Овчинникова Яна, Джамбасарова Дина- 1 место, Бирюлина Ксения, Коротина Ангелина – 2 место, Гончарова Виктория ,Кориняк Яна- 3 место, Вафин Максим, Тихонов Илья – 2 место, Кабанова Анастасия, Рокол Марина – 1 место.
43	Первенство области по спортивному туризму по группе дисциплин "дистанции на средствах передвижения" (13.10.2019)	региональный	<i>2 класс дистанции:</i> Кориняк Яна- 1м <i>3 класс дистанции:</i> Овчинникова Яна- 1 м, Бирюлина Ксения- 3 м, Вафин Максим- 3 м.
44	Городские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях "Осенний марафон" (19.10.2019)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> <i>Средняя группа:</i> Эверест (Овчинникова Яна, бирюлина Ксения, Джамбасарова Дина, Гончарова Виктория) – 1 место <i>Старшая группа:</i> Эверест 1(Миллер Антон, Тихонов Илья, Вафин Максим, Каскинов Ринат) – 1 место Эверест (Бондаренко Анастасия, Горина Екатерина, Рокол Марина, Козак Алена) -1 место.
45	Финал Кубка города Оренбурга по СТ в дисциплине «Дистанции – на средствах передвижения» «Шаг к победе» (17.11.2019)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> Кабанова Анастасия – 1 м.
46	Городские соревнования по спортивному туризму в дисциплине "дистанция - пешеходная - связка" (22.11.2019)	муниципальный	Шаронина Ирина, Горина Екатерина – 1 место, Тихонов Илья, Рокол Марина -1 место, Козак Алена, Миллер Антон – 2 место, Вафин Максим, Коротина Ангелина – 1 место, Бондаренко Анастасия, Кабанова Анастасия – 2 место, Джамбасарова Дина, Овчинникова Яна -2 место, Бирюлина Ксения, Гончарова Виктория – 1 место
47	Первенство Оренбургской области по спортивному туризму в закрытых помещениях. (29.11. - 1.12. 2019)	региональный	<i>3 класс дистанция:</i> Бондаренко Анастасия – 1 м, Кабанова Анастасия -1 м, Тихонов Илья – 1м, Миллер Антон- 2 м, Рокол Марина- 2 м, Овчинникова Яна- 1 м, Вафин Максим- 1 м, Джамбасарова Дина – 2 м, Бирюлина Ксения -3 м. <i>2 класс дистанции:</i> Бондаренко Анастасия, Кабанова Анастасия – 1место, Каскинов Ринат, Миллер Антон – 2 место,



48	Финал кубка области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях "Переправа" (01.12.2019)	региональный	Бирюлина Ксения, Рокол Марина – 1 место, Джамбасарова Дина, Овчинникова Яна – 1 место. <i>2 класс дистанции:</i> Бондаренко Анастасия, Кабанова Анастасия – 1 место, Джамбасарова Дина, Овчинникова Яна- 1 место, Бирюлина Ксения, Рокол Марина – 1 место, Каскинов Ринат, Миллер Антон – 2 место.
49	Первенство города по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях (7-8.12.2019)	муниципальный	<i>1 класс дистанции:</i> Рыноква Виктория – 1 м, Фролов Михаил – 1м, Безгин Никита -1 м, Сидько Полина – 1 м, Скворцова Надежда – 2 м, Степанова Арина – 3 м, Тулаев Никита – 3 м. <i>2 класс дистанции:</i> Бондаренко Анастасия -1 м, Рыноква Виктория- 3 м, Безгин Никита – 3 м, Овчинникова Яна – 1м, Бирюлина Ксения -2 м, Вафин Максим -1 м, Кабанова Анастасия – 1м, Горина Екатерина – 2 м, Рокол Марина- 3 м, Тихонов Илья – 1 м.
<i>2020 год</i>			
50	Областные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях «Furious Race Tourists 2020» (10-11.01.2020)	региональный	<i>2 класс дистанции:</i> <i>Связка:</i> Бирюлина Ксюша, Овчинникова Яна – 1 место, Гончарова Виктория, Коротина Ангелина – 2 м, <i>Лично:</i> Овчинникова Яна – 1м, <i>3 класс дистанции:</i> <i>Связка:</i> Овчинникова Яна, Бирюлина Ксюша- 1 место, Тихонов Илья, Миллер Антон – 1 место, Вафин Максим, Морозов Никита – 1 м. <i>Лично:</i> Овчинникова Яна – 1 м, Вафин Максим -1 м, <i>4 класс дистанции:</i> <i>Связка:</i> Тихонов Илья, Вафин Максим- 1 место. <i>Лично:</i> Овчинникова Яна – 3 м, Горина Екатерина- 3м, Вафин Максим – 1 м
51	Областные соревнования по спортивному туризму среди детей и молодежи "Снеговик-2020" (18.01.2020)	региональный	<i>2 класс дистанции:</i> Эверест/ООДТДМ 1 (Овчинникова Яна, Кабанова Настя, Бирюлина Ксения, Гончарова Вика) -1 место. Эверест/ООДТДМ 2 (Усачева Софья, Сидько Полина, Пугайчук Вера, Степанова Арина) -1 место. Эверест/ООДТДМ 3 (Фролов Миша, Тулаев Никита, Тулаев Роман, Смирнов Глеб) -1 место. <i>Лично:</i> Усачева Софья – 1м, Сидько Полина – 2 м, Фролов Миша – 1 м, Овчинникова Яна – 1 м, Бирюлина Ксения -2м, Гончарова Вика – 3 м, Вафин Максим – 1 м, Кабанова Настя- 1 м, Рокол Марина - 2м.



52	Городские соревнования "ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ" (24.01.2020)	муниципальный	<i>Младшая группа:</i> СТК "Эверест 56"-5/МОАУ "СОШ №18"/СДЮТЭ (Усачева Софья, Опаленник Анна, Полякова Валентина, Степанова Арина) – 1 место. <i>Средняя группа:</i> СТК "Эверест 56"-2/СДЮТЭ/ МОАУ "СОШ №18"(Овчинникова Яна, Бирюлина Ксения, Джамбасарова Дина, Гончарова Виктория) – 1 место. СТК "ЭВЕРЕСТ 56"- 4/СДЮТЭ/МОАУ "СОШ №18" (Вафин Максим, Безгин Никита, Кориняк Яна, Коротина Ангелина) – 2 место. <i>Старшая группа:</i> СТК "Эверест 56"-1/МОАУ "СОШ №18"/СДЮТЭ (Бондаренко Анастасия, Кабанова Анастасия, Рокол Марина, Тихонов Илья) -1 место
53	Первенство области по СТ группы дисциплин «дистанции-лыжные» (07.02.2020)	региональный	<i>3 класс дистанции:</i> Овчинникова Яна – 1 м, Бирюлина Ксения – 3 м, Вафин Максим – 1 м. <i>4 класс дистанции:</i> Кабанова Анастасия – 2 м
54	Первенство области по СТ группы дисциплин «дистанции-лыжные» (08.02.2020)	региональный	<i>2 класс дистанции:</i> Эверест56 (Фролов Михаил, Тулаев Роман, Тулаев Никита, Ильичев Дмитрий) – 2 место <i>4 класс дистанции:</i> Эверест56 (Кабанова Анастасия, Рокол Марина, Горина Екатерина, Овчинникова Яна) – 1 место
55	Первенство г.Оренбурга по спортивному туризму по группе дисциплин "дистанции - лыжные" (26.02.2020)	муниципальный	<i>1 класс дистанции:</i> Усачева Софья – 2 м, Опаленник Анна-3 м, Полякова Валентина – 3 м, Степанова Арина- 2 м, Кориняк Яна- 2м. <i>2 класс дистанции:</i> Тихонов Илья- 1 м, Нахтигал Владимир- 3 м, Кабанова Анастасия – 1 м, Рокол Марина – 2 м, Вафин Максим – 1 м, Бирюлина Ксения – 1 м, Овичинникова Яна – 2 м, Гончарова Виктория – 3 м, Фролов Михаил – 1м, Бондаренко Анастасия – 1 м.
56	Чемпионат г.Оренбурга по спортивному туризму по группе дисциплин "дистанции - лыжные" (26.02.2020)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> Кабанова Анастасия – 1 м, Бондаренко Анастасия – 2 м, Бирюлина Ксения- 3 м, Тихонов Илья – 1 м, Нахтигал Владимир – 3 м. <i>Старшая группа:</i> СТК "Эверест 56"/СДЮТЭ-1 (Тихонов Илья, Вафин Максим, Кабанова Анастасия, Бондаренко Анастасия) -1 место, СТК "Эверест 56"/СДЮТЭ(Нахтигал Владимир, Каскинов Ринат, Бирюлина Ксения, Овичинникова Яна) – 2 место.
57	1-ый этап кубка города Оренбурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях (15.03.2020)	муниципальный	<i>2 класс дистанции:</i> Бондаренко Анастасия- 1м, Усачева Софья – 1м, Сидько Полина-2 м, Тулаев Никита – 2 м, Пугайчук Вера – 2м, Тахтина Анастасия – 3 м, Фролов Михаил – 2 м, Овчинникова Яна – 1 м, Гончарова Виктория – 2 м, Бирюлина Ксения – 3 м, Вафин Максим – 1 м, Кабанова Анастасия -1 м, Рокол Марина – 2 м, Горина Екатерина – 3 м, Тихонов Илья – 1 м.



58	Городские соревнования по вязке узлов (18.04.2020)	муниципальный	<i>Младшая группа:</i> Степанова Арина – 1 м, Усачёва Софья – 1 м, Сидько Полина – 3 м. <i>Средняя группа:</i> Овчинникова Яна – 1 м, Вафин Максим – 2 м, Бирюлина Ксения – 3 м. <i>Старшая группа:</i> Кабанова Анастасия – 2 м, Горина Екатерина – 3 м, Бондаренко Анастасия – 2 м, Бондаренко Александр – 1 м.
59	I этап дистанционной викторины "основы туристских знаний" (22.04.2020)	муниципальный	<i>Старшая группа:</i> Митришкин Сергей – 1м, Мамлеева Камиля – 2 м. <i>Средняя группа:</i> Бирюлина Ксения – 2 м, Джамбасарова Дина – 3 м, Кравцова Анна -1 м. <i>Младшая группа:</i> Тулаев Никита- 2 м, Степанова Арина – 3 м
60	II этап дистанционной викторины "основы туристских знаний" "дистанции" (24.04.2020)	муниципальный	<i>Старшая группа:</i> Горина Екатерина -1 м, Кабанова Анастасия -2 м. <i>Средняя группа:</i> Резаева Полина – 1 м, Мартынова Анастасия- 2 м, Кравцова Анна -3м, Овчинникова Яна- 1 м, Джамбасарова Дина – 3м <i>Младшая группа:</i> Тулаев Никита- 2 м, Сидько Полина – 3м.
61	Областной дистанционный конкурс «Мы идем в поход» (07.05.2020)	региональный	<i>Младшая группа:</i> , Кравцова Анна- побед, Безгина Регина –побед, Усачева Софья – побед, Смирнов Глеб –приз. <i>Средняя группа:</i> Кориняк Яна –побед, Рязева Полина – приз, Безгин Никита – приз, Вафин Максим- побед, Овчинникова Яна- побед. <i>Старшая группа:</i> Каскинов Ринат –приз, Горина Екатерина –приз, Кабанова Анастасия – побед.
62	57-й областной слет юных туристов (22.09-05.10. 2020)	региональные	<i>Старшая группа:</i> СТК «Эверест 56» (Вафин Максим, Гончарова Виктория, Кориняк Яна, Бирюлина Ксюша, Джамбасарова Дина, Овчинникова Яна) – 1 место
63	Городские соревнования по топографии (23.10.2020)	муниципальный	<i>Младшая группа:</i> Ячменькова Яна – побед, Москвин Глеб – побед, Малютина Евангелина – побед, Шевчук Виктория- побед, Щербатов Даниил – побед, Жукова Вероника – побед, Асанов Азамат – побед, Солдатов Михаил - побед, Испалаев Тагир – побед, Машков Максим – побед, Шарыпов Тимур - побед, Фёдорова Яна – побед, Гончарова Катя – побед. <i>Средняя группа:</i> Кривов Алексей -побед, Усачёва Софья – побед, Малькова Полина – побед, Баталин Антон – побед, Клесова Валерия – побед, Смирнов Глеб – приз.



			<p><i>Старшая группа:</i> Мамлеева Камила – побед, Чернова Яна - приз, Трофимова Камила – приз, Салимова Кира – приз, Каротина Ангелина – приз, Дорофеев Дмитрий – приз, Малых Анна – приз, Петухова Алёна – приз, Веретенников Никита – приз, Уваркина Варвара – приз, Черных Полина – приз, Роколл Марина- приз, Назарова Екатерина- приз, Попова Анастасия – приз, Михайлова Юлия- приз, Безгин Никита – приз, Толоконникова Арина – приз, Бирюлина Ксения- приз, Джамбасарова Дина- приз, Вафин Максим-приз, Гончарова Виктория – приз, Овчинникова Яна- приз, Дуркина Дарья – приз.</p>
64	Первенство города Оренбурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Листопад» (24.10.2020)	муниципальный	<p><i>1 класс дистанции:</i> Давлятова Элина- 1 м, Скворцова Надежда – 2 м, Галицкая Маргарита- 3 м, Тулаев Никита -2 м, Кречетова Екатерина – 2 м, Попова Анастасия – 1 м, Дуркина Дарья – 2 м.</p> <p><i>2 класс дистанции:</i> Усачева Софья – 3 м, Фролов Михаил- 2 м, Смирнов Глеб – 3 м, Овчинникова Яна -1 м, Гончарова Виктория -2 м, Джамбасарова Дина – 3 м, Вафин Максим – 1 м.</p>
65	Конкурс «Азбука туризма» (02.11.2020)	муниципальный	<p><i>Младшая группа:</i> Шевчук Виктория- побед, Жукова Вероника- побед, Машков Максим- побед, Никова Ксения- приз, Усачёва Софья – приз, Испалаев Тагир - побед, Малютина Евангелина – побед, Солдатов Михаил – побед, Давлятова Элина – побед, Скворцов Сергей – приз, Скворцова Надежда – приз, Султанов Виктор – приз.</p>